La Depresión . . . al Dejar de Fumar

Arizona Smokers' Helpline ***1-800-55-66-222 ~ WWW.ASHLINE.ORG***

Lo que Puede Esperar

▼ Cuando se sienta triste y desanimado(a) y tenga ganas de fumar, usted debe saber que, en el fondo, un cigarrillo es solamente una respuesta temporal a su problema.

▼ El Fumarse un cigarrillo a la larga sólo le hará sentirse mal: puede que después se sienta aún más deprimido(a) porque no pudo mantener su decisión de dejar de fumar.

Frecuencia

▼ Tener una historia previa de depresión se asocia con síntomas más serios cuando se deja de fumar, incluyendo una depresión más severa. Algunos estudios han demostrado que el 17 al 30% de las personas con una historia previa de depresión profunda tendrán un episodio depresivo profundo después de dejar de fumar.

▼ La posibilidad de que le dé un episodio depresivo importante después de dejar de fumar es baja (un 2%) si usted no tiene historia previa de depresión.

▼ Si ocurriera una depresión leve, normalmente empezará durante las primeras 24 horas, continuará durante las primeras 1 ó 2 semanas y se irá en un mes. Si la depresión continúa, llame a su médico.

Autocontrol

▼ Identifique sus sentimientos específicos en el momento en que parece estar "deprimido(a)." ¿Se siente más bien cansado(a), solo(a), aburrido(a), o con hambre? Concéntrese y dirija su atención a estas necesidades específicas.

▼ Saque la cuenta de cuánto dinero ha ahorrado ya al no comprar cigarrillos e imagínese (en detalle) cómo gastará sus ahorros en seis meses.

▼ Llame a un(a) amigo(a) y planeen ir a almorzar, al cine, un concierto u otro evento agradable.

▼ Haga una lista de cosas que le molestan y escriba las soluciones.

▼ Sea positivo(a) sobre los cambios de la vida.

▼ Haga más ejercicios. Esto le ayudará a ponerse de buen humor.

▼ Manténgase bien enfocado(a).

▼ Planee su próximas vacaciones.

▼ Respire profundamente.

▼ Haga una lista de sus metas a corto y largo plaza, sus fantasías y aspiraciones.

▼ Deje de dudar, evite hacer juicios y el consejo no solicitado.

▼ Piense en lo saludable que se sentirá su cuerpo, sin ninguno de los efectos de fumar.

▼ Hable con uno de los consejeros de la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona al **1-800-55-66-222**.

La Nicotina, el Cuerpo y la Mente

▼ La nicotina es una droga altamente adictiva. Actúa como estimulante y depresor, dependiendo de su disposición de ánimo y de la ocasión. Esta sustancia controla su carácter al regular el nivel de excitación de importantes áreas del cerebro y del sistema nervioso central en que controlan su bienestar.

Notas Relacionadas

▼ Cada persona es diferente. La manera en que usted manejará los problemas relacionados con dejar el hábito del cigarrillo puede ser lo contrario a lo que funcionó en el caso de su pareja, ser amado o su mejor amigo(a).

▼ Pregúntele a su doctor sobre medicamentos prescriptos que le puedan ayudar contra la depresión.

Las referencias están disponibles a petición.

© 2002 El Estado de Arizona. Financiado por el Departamento de Servicios de Salud, Programa para la Educación y Prevención del Tabaco de Arizona (AzTEPP). Distruibido por la Línea para Fumadores de Arizona, un servicio de la Escuela de Salud Pública de Arizona.